Charlotte Lunde（夏洛特·伦德）

# Prescription: Play. Remedy for a generation failing to thrive （处方：玩耍，一代困境青年的疗愈方案）

## Lek på resept

**Genre:** 非虚构类
**Category:** 心理学
**Publisher:** 卡普勒戴姆出版社
**Year:** 2026 年
**Pages:** 208 页
**ISBN:** 9788202910822

童年的玩耍曾是一处庇护所，在这里只有欢愉，没有烦恼。
我们所有人都拥有和玩耍有关的记忆。一个地点，一种气味，一首歌。一瞬间，
你就回到过去。如今，孩子们户外玩耍变少，同伴之间的玩耍也变少。相比上一代人，
他们承受更多压力，拥有更少自由。越来越多的儿童、青少年饱受健康问题困扰，
内心充满不满。

如今更多研究让我们意识到，玩耍或许和这些现状息息相关。
很多孩子和年轻人的玩耍转移到屏幕之中，人工智能也开始侵入童年。这些新的
“游乐场”，正以我们从前无法想象的方式，威胁儿童的安全与身心健康。
所有哺乳动物都会玩耍，玩耍是健康成长、发展、生存的必要条件。

玩耍培养共情、好奇心与心理韧性 —— 这些品质正是当下我们最需要的。
因此整个社会都应当把自由玩耍重新重视起来，这不只是为了孩子的身心健康，
更是为了人类地球的未来。

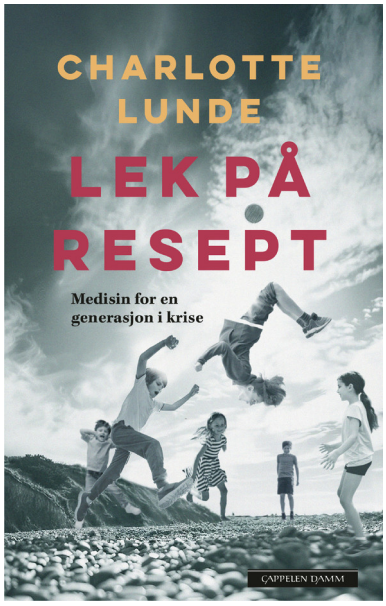





Photo: Photo: Lina Hindrum

夏洛特·伦德是医生，儿童青少年精神科医师。
拥有儿童青少年专科医疗丰富从业经验，
也接诊过成年人。同时她也是记者，
公共议题辩论场上的活跃人物，是玩耍、
学习与心理健康主题炙手可热的演讲嘉宾。
她曾与佩尔·布达尔教授合著
《神经科学视角下玩耍与学习：
良好初衷如何摧毁孩子的求知欲》。

**Rightsholder**
卡普勒戴姆代理社
foreignrights@cappelendamm.no
+47 21 61 65 00
cappelendammagency.no